

Ik heet Nina en ik weet niet waar ik moet beginnen. Of waar het eindigt. Of het überhaupt eindigt. Wat als het altijd zo blijft? Begin ik bij de negatieve gedachten of de gevoelens? Bepaalde gedachten veroorzaken bepaalde gevoelens, dus vanuit dat opzicht gezien, kan ik beter beginnen bij de gedachten. Welke van de 326? Begint het wel bij het begin, of is dat te ver terug? De route met vele hobbels, heuvels, misslagen en versperringen. Radeloos en het volgende moment vol vertrouwen. Vertrouwen hebben in herstel. Soms ietwat uitbundig, maar vaak ook realistisch. Maar de route begint niet als ik niet vertel over de ervaringen op school en de hockeytrainingen in de felle zon.

Ik zie mezelf nog staan op het veld. Ergens in de zomer van 2011. Het was snikheet. De velden waren zo droog dat je meteen je knieën openhaalde als je erop zou vallen. Het afgrijselijke bitje dat je in je mond moest dragen, om er zo voor te zorgen dat je tanden nog enigszins in je muil bleven staan als er een bal tegenaan zou komen, zorgde voor nog meer ongemak tijdens het snikhete weer. Om over het rennen maar te zwijgen. Ik weet nog goed dat ik die ene bal niet hard genoeg wegsloeg. Gevolgd door het bevel dat we de straoefening uit moesten voeren die de trainer net daarvoor uitgelegd had. Het schuldgevoel dat je als kind overvalt als het hele team dankzij jouw stomme fout een verschrikkelijke ren-oefening uit moet voeren. Boze blikken waren er niet, maar toch. Het was niet prettig dat teamgenoten dankzij mijn stomme fout zo'n afschuwelijke oefening uit moesten voeren, dat ze hyperventilerend op de grond lagen na de uitvoering. Of dat ze begonnen te huilen vanwege de mentale en fysieke marteling. Een simpele ziel zou nog kunnen bedenken dat dat impact kan hebben op het gevoel van een mens. Zeker als je in de basis al onzeker bent. En zeker als je daarnaast ook nog eens een kind bent.

Mijn mond opentrekken deed ik, net zoals mijn teamgenoten, niet. Ik gok dat ik een jaar of dertien was op dat moment. Klein, beïnvloedbaar, verlegen en eigenlijk nog niets bij te zetten. De onzekerheid die me overviel als ik net niet sterk genoeg was om de zware trainingen en extreme ren-oefeningen uit te voeren, is eigenlijk niet te beschrijven. Ik voelde me klein, slecht en kreeg het gevoel dat ik faalde. Steeds vaker begon ik mezelf te vergelijken met teamgenoten. Zij waren in mijn ogen dunner, sneller en het ging hen net allemaal wat gemakkelijker af. Dat ook zij soms niet in

staat waren om de te zware oefeningen van de trainer uit te voeren, zag ik niet. Of ik wilde het niet zien.

Iedere keer ging ik met meer tegenzin naar de trainingen en de wedstrijd. Soms hoopte ik dat ik ziek was, zodat ik mezelf af kon melden. Of ik hoopte dat het plotsklaps begon te onweren op dinsdagavond. Of ik hoopte dat ik op de een of andere manier mijn arm zou breken, zodat ik alleen mijn teamgenoten aan hoefde te moedigen, maar zelf niet hoefde te spelen. Dit gebeurde natuurlijk nooit.

Thuis praten over wat er zich in mijn bovenkamer afspeelde deed ik niet. Voor mijn gevoel moest ik mezelf niet zo aanstellen. Niemand uit mijn team zeurde, dus waarom zou ik dat wel doen? Nu vraag ik me af of ik wel in staat was om kenbaar te maken waar ik op dat moment last van had. De situatie voelde voor mij zo groot aan, dat ik niet wist waar ik zou kunnen beginnen of hoe ik er woorden aan zou kunnen geven. Daarnaast ben ik van nature introvert. Gewoon, iemand die in de basis sneller haar kop dichthoudt. Althans, praten over leuke zaken ging me dan wat beter af. Maar gevoelens en gedachten uiten? Eng. En dat keer tien.

Tijdens de afgrijselijke hockeyperiode, was ik ook net gestart op de middelbare school. De overgang van de basisschool naar het voortgezet onderwijs zorgde al voor veel veranderingen en stress, maar omdat ik de Cito-toets op de basisschool verknaald had, moest ik als klap op de vuurpijl óók nog op een lager niveau starten dan mijn vriendinnen. Een tegenvaller. Ik bestempelde mezelf als dom, achterlijk en waardeloos. Hoezo lukte het mij namelijk niet om de Cito-toets beter te maken? Ik had gefaald.

In mijn nieuwe klas kende ik niemand. Aansluiting zoeken met leeftijdsgenoten verliep moeizaam. Er was geen sprake van de befaamde klik, ik vond het lastig om een praatje te maken en ik miste mijn vriendinnen, waardoor ik mezelf ook niet echt openstelde voor nieuw contact. Vaak liep ik een beetje verloren. In de klas was ik stil, trok ik mezelf terug en hoopte ik dat ik niet gepest zou worden. Gevoelens van eenzaamheid ontstonden. Ik kon in de pauzes wel even naar vriendinnen toe, maar na een tijdje voelde het niet meer alsof ik er echt bij hoorde. Ik werd niet afgestoten en was welkom, maar ik viel er telkens even tussen. Alleen in de pauzes zag ik ze, terwijl mijn vriendinnen de hele dag met elkaar kletsten, omdat ze ook in dezelfde klas zaten. Ging de zoemer, dan liep ik weer met tegenzin naar mijn eigen klas. Om vervolgens plaats te nemen aan de tafel die het dichtste in de rechterhoek stond.

Hoewel het niet op mijn plek zitten eenzame gevoelens veroorzaakte, wakkerde het ook een bepaalde kracht aan. Het was namelijk zeker mogelijk

om gedurende het schooljaar door te stromen naar hetzelfde niveau als mijn vriendinnen. Het enige wat ik daarvoor hoefde te doen was goede punten halen, zodat duidelijk werd dat het huidige niveau niet overeenkwam met de capaciteiten die ik toen bezat en nu nog steeds bezit. Zo gezegd, zo gedaan. Ik verving het hobbyen thuis door het doorlezen van taaie lesstof. Als ik een acht haalde, vroeg ik me af waarom het geen negen was. Al mijn vrije uren besteedde ik aan schoolwerk. Het plezierige kind dat vroeger lachend rondrende in de buurt en speelde met vriendjes, verdween meer naar de achtergrond. Het zat er innerlijk nog wel, die gekheid en ondeugendheid, maar het kwam er niet meer uit. Het plezier maken werd vervangen door perfectionisme en hoge eisen stellen aan mezelf. Niet zonder succes. Een aantal maanden later kon ik namelijk doorstromen naar een hoger niveau. Was ik blij? Nee.

Het was net of ik niet meer kon stoppen met het harde leren. Het alles goed willen doen, veranderde in alles goed moeten doen. Ook op het hogere niveau haalde ik cijfers waar iedereen trots op was, behalve ikzelf. Eigenlijk was ik in deze periode al een beetje de kluts kwijt. Net of iets in mijzelf mij overnam. Niet letterlijk natuurlijk, maar toch. Nina was in de deze tijd niet meer dezelfde persoon als vroeger.

Daarbovenop kwam ik er als dertienjarige niet onderuit dat mijn lichaam begon te veranderen. Ook dat nog. Steeds meer zag ik mijn lichaam veranderen. Ik kreeg meer rondingen, borstvorming en mijn menstruatie startte. Het was niet meer het lichaam dat ik gewend was. Ik was 'in een keer' niet meer plat en meisjesachtig. Ik veranderde in een vrouw en dat wilde ik niet. Ik wilde mezelf verder ontwikkelen in het leven, maar tegelijkertijd wel het lichaam van een meisje houden. Helaas heeft de natuur voor ons besloten dat dat zo niet werkt. Dagelijks voelde ik mezelf niet prettig in mijn lijf. Kleding zat strakker, mijn gezicht werd boller en het beeld dat ik in de spiegel zag, was niet het beeld dat ik van mezelf gewend was. Ik zag rondingen en spieren, die ik bestempelde als vet en dik.

Alle onzekerheden van de hockeytrainingen, de ervaringen op school én de veranderingen in mijn lichaam, zorgden ervoor dat ik niet wist hoe ik mijzelf staande kon houden en het leven vorm kon geven. Ik ervaarde een gebrek aan controle en stabiliteit, terwijl ik daar wel behoefte aan had. Ik zocht naar iets waar ik alles over te zeggen had, omdat ik het gevoel had dat alles mij overviel. Eten was iets waar ik wat over te zeggen had. Ik kon immers zelf bepalen wat en hoeveel ik at. En als ik minder zou eten en af zou vallen, zou ik weer het lichaam krijgen dat ik zou willen. Daar kwam ook bij dat ik de, nu onjuiste, gedachte kreeg dat ik hockeytrainingen beter uit zou kunnen voeren wanneer ik dunner zou zijn. Een lichaam met